

ACTIVITÉS PROPOSÉES AU CPN

- REMISE EN FORME EN SALLE
- PARCOURS DE SANTÉ
- SPORTS COLLECTIFS
- MARCHE
- TENNIS
- TENNIS DE TABLE
- PÉTANQUE
- NATATION
- DANSE
- RELAXATION
- GYM DOUCE



POUR PARTICIPER À CES ACTIVITÉS, J'EN AI PARLÉ À MON MÉDECIN. IL M'A DONNÉ SON ACCORD.



ET DEPUIS, JE ME SENS MIEUX DANS MA TÊTE ET DANS MON CORPS !

BOUGER

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ



LE COMITÉ DE PILOTAGE
SÉCURITÉ DES SOINS ET VIGILANCES
FÉVRIER 2012

CRÉATION CONSTENSE - DUGC - SERVICE COMMUNICATION ET REPROGRAPHIE CPN. DESSINS CONSTENSE

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, AU MOINS 5 JOURS PAR SEMAINE ? ... MAIS POURQUOI ?



MA TENSION, MON DIABÈTE ET MON CHOLESTÉROL ONT VRAIMENT BAISSÉ ! EN PLUS, JE RESTE AUTONOME.



JE SUIS MOINS ESSOUFFLÉE.

J'AI PLUS D'ÉNERGIE ET JE NE PRENDS PLUS DE POIDS.

JE DORS BEAUCOUP MIEUX CAR JE SUIS DÉTENDUE.



FICHE CONSEIL

